

Alleen gezond eten in de schoolkantine?

Je leert vaak al op jonge leeftijd wat gezond eten is en wat niet. Je hoeft een tiener dus niet uit te leggen dat cola te veel suiker heeft, chips te veel zout en patat te veel vet. Toch betekent dit nog niet dat tieners gezond eten. Steeds meer jonge mensen hebben overgewicht of ziektes die veroorzaakt worden door ongezond eten, zoals diabetes of gewrichtsproblemen. Zou het helpen als ze op school helemaal geen ongezond eten meer kunnen kopen?

Wie is verantwoordelijk?

In 1980 had ongeveer 5% van de tieners overgewicht, tegenwoordig is dat meer dan 14%. Hoe zou dat gekomen zijn? Als het gaat om gezondheid, gewicht en overgewicht, hebben we het over een **veelzijdige** kwestie. In de eerste plaats krijg je vooral thuis te eten, dus zijn ouders verantwoordelijk. Maar daarnaast weet iedereen dat jongeren ook zelf snacks kopen, op school en buiten school, zelfs op de sportclub. En laten we niet vergeten dat een snack af en toe geen probleem is, als je maar voldoende beweegt en niet te veel tijd zittend achter een scherm doorbrengt.



Zo komen we ook bij een **moreel** vraagstuk: wie is verantwoordelijk voor de gezondheid van tieners? De ouders zijn er niet bij als hun kind op school een pizzabroodje koopt. Het is niet verboden voor snackbars om een frikandel speciaal of kapsalon te verkopen aan

minderjarigen. Niemand bepaalt dat je na elk patatje 1,5 uur moet gaan hardlopen. **Nota bene:** ook sportclubs verkopen vette snacks en frisdrank met veel suiker.

De Gezonde Schoolkantine

Tieners leren op school wel wat gezonde voeding is, maar ze hebben een puberbrein en -lichaam: ze hebben snel veel energie nodig, ze reageren sneller op impulsen, denken iets minder aan de gevolgen en kunnen moeilijker 'nee' zeggen. Als het aanbod gezonder is, zullen ze misschien wel gezonder eten. Er zijn daarom steeds meer scholen die een gezond aanbod hebben. Ze worden door de overheid gesteund met de richtlijnen van de Gezonde Schoolkantine. Een ideale schoolkantine voldoet aan de volgende eisen: het hele aanbod past in de Schijf van Vijf, er is groente en fruit verkrijgbaar en water drinken wordt gestimuleerd.

Waarom hebben dan niet alle scholen dit ideale aanbod? Andere factoren kunnen **doorslaggevend** zijn. Ten eerste verdienen scholen ook geld met frisdrankautomaten en de schoolkantine. Nu kan dat waarschijnlijk ook met gezond eten, maar scholen willen er in ieder geval geen verlies op draaien. Een slimme aanpak is dus nodig. Ten tweede kan een gevolg van een gezonde kantine ook zijn dat leerlingen allemaal in de pauze in de rij staan bij de dichtstbijzijnde snackbar. Dan bereik je het doel ook niet.

Roze koeken

Veel scholen kiezen voor een **compromis**: ze hebben niet het ideale aanbod, maar een groot deel van het aanbod is wel gezond. Door vooral dit aanbod te promoten, zien tieners elke keer weer wat gezond eten is. Het is dan wel nog steeds hun eigen keuze. Het kan dus gebeuren dat de verkoopbalie vol staat met appels, bananen, mandarijnen en bruine broodjes kipfilet, maar dat toch iedereen vraagt naar de roze koeken die achteraan verstopt staan.

Wat moet de schoolkantine wel of niet verkopen?

Alleen gezond eten in de schoolkantine?

Leer de nieuwe begrippen: **veelzijdig** – **moreel** – **nota bene** – **doorslaggevend** – **compromis**.

veelzijdig: met veel kanten, op allerlei manieren

VOORBEELD: Als je op sportief gebied een **veelzijdig** type bent, hou je waarschijnlijk van verschillende sporten.

VRAAG: Waarom is overgewicht een **veelzijdig** probleem en ligt het niet alleen aan voeding?

moreel: heeft betrekking op ieders besef van goed en kwaad, normen en waarden

VOORBEELD: Niet alle ouders hebben dezelfde **morele** uitgangspunten als het gaat om de vraag hoe vrij ze hun kinderen laten in de opvoeding.

VRAAG: Wat is jouw antwoord op de **morele** kwestie wie verantwoordelijk is voor jouw gezondheid?

nota bene: let op, zelfs (nadruk in de zin)

VOORBEELD: Er zijn **nota bene** apps die ervoor zorgen dat je minder op je smartphone zit, zodat je meer gaat bewegen.

VRAAG: Als **nota bene** je eigen ouders niet gezond eten, wat doe jij dan?

doorslaggevend: van beslissend belang, allesbepalend, bepaalt de uitkomst

VOORBEELD: Wanneer ouders niet veel geld hebben en toch gezond willen eten, kan een lagere prijs voor groenten en fruit **doorslaggevend** zijn om toch die keuze te maken.

VRAAG: Wat is voor jouw lunchmenu **doorslaggevend**: wat je bij je hebt, wat de school te koop heeft, of een winkel in de buurt?

het compromis: overeenkomst waar iedereen een beetje toegeeft, je vindt elkaar in het midden

VOORBEELD: Sommige mensen menen dat scholen geen **compromissen** moeten bedenken, maar 100% voor gezonde voeding moeten kiezen.

VRAAG: Sluit jij met je ouders wel eens een **compromis** over het wel of niet leegeten van je bord?

Alleen gezond eten in de schoolkantine?

Als je de **morele** vraag stelt wie verantwoordelijk is voor de gezondheid van jongeren, denk je misschien eerst aan school en ouders. Maar welke verantwoordelijkheid dragen tieners zelf? Ze zijn **nota bene** bijna volwassen!

Het Voedingscentrum geeft advies over gezonde voeding. Het standaard advies staat ook wel bekend als de Schijf van Vijf. Een **veelzijdig** en gevarieerd eetpatroon is het beste en de Schijf van Vijf laat dan zien waaruit die variatie moet bestaan: veel groente en fruit, het liefst volkoren graanproducten, genoeg zuivel en eiwitrijke producten (maar niet te veel vlees), voldoende vocht (thee en water), een beetje vet. Elke dag een handje ongezouten noten, dat is eigenlijk de beste snack.

Maar als je een tussenuur hebt en je hebt je broodtrommel al leeg... wat is dan **doorslaggevend** in jouw keuze voor een snack? Denk je aan de Schijf van Vijf? Eet je wat je vrienden eten? Kies je met je verstand een banaan of volg je je impulsen en eet je een chocoladereep? Bestaan er ook **compromissen** in gezond eten?

Het zal je misschien verbazen, maar de Schijf van Vijf geeft ook snack-advies: drie tot vijf keer per dag kun je een kleine snack eten (een koekje), dit noemen ze een dagkeuze. Maximaal drie keer per week kun je een grote snack nemen, bijvoorbeeld een stuk taart of een bakje patat: dit is een weekkeuze.

Het Voedingscentrum geeft ook aan: elke stap in de goede richting is goed voor je gezondheid. Ze helpen mensen gezonder te eten met apps en uitleg. Bekijk nu zelf eens hoe je de voedingswaarde van snacks kunt vergelijken.

ONTDEKVRAAG

Wat is een gezonde middagsnack?

Je vergelijkt de voedingswaarde van drie middagsnacks. Kies drie zeer verschillende tussendoortjes, waarvan er één een portie fruit is. Je zoekt op wat de voedingswaarde is: **de hoeveelheid vetten, verzadigde vetten, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout**. Maak zelf een tabel waarin je de voedingswaarde van de drie snacks goed kunt vergelijken en vul die in.

- Let op: vul je de voedingswaarde van één portie in of per 100 gram? Het beste is om dit allebei te doen.
- Tip: de voedingswaarde vind je op de verpakking van een product, of kijk eens op de website van het Voedingscentrum, ook voor de voedingswaarde van een stuk fruit.

Vervolgvragen:

1. Welk tussendoortje lijkt de beste keuze?
2. Zoek op hoeveel je elke dag nodig hebt van de voedingsstoffen. Dit noemen we de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Welk tussendoortje heeft erg veel of erg weinig van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid?
3. Zoek op de website van het Voedingscentrum op of de snacks bij de Schijf van Vijf horen, of tellen als een dagkeuze of weekkeuze. Als je daarnaar kijkt, kom je dan ook op dezelfde snack uit als de beste keuze?

Alleen gezond eten in de schoolkantine?

Spreek je uit! Je hebt nu genoeg kennis over het onderwerp om er een mening over te hebben. Kies je standpunt en ga erover in debat. Gebruik in het debat de nieuwe begrippen: **veelzijdig – moreel – nota bene – doorslaggevend – compromis.**



Maak hier jouw notities voor het debat.



hulpzinnen!

Deze zinnen helpen je om een goede bijdrage te leveren aan het gesprek:

- Ik vind dat scholen de verantwoordelijkheid hebben voor de gezondheid van tieners, want...
- Als je het mij vraagt, kunnen tieners zelf de keuze voor gezond eten wel/niet maken.
- Jij zegt dat... , maar dat ben ik niet met je eens, omdat...
- Tot slot wil ik benadrukken dat...

Alleen gezond eten in de schoolkantine?

Schrijf op wat jij denkt over het onderwerp. Gebruik daarbij de nieuwe begrippen: **veelzijdig** – **moreel** – **nota bene** – **doorslaggevend** – **compromis**.

Kies je standpunt (zoals bij het debat) en schrijf in volledige, nette zinnen op wat jij vindt en waarom je dat vindt.

[illegible]

Controleer: is je tekst compleet?

Een goede tekst bevat:

- | |
|---|
| ☐ een duidelijk standpunt in een duidelijke zin; |
| ☐ twee of drie argumenten in duidelijke zinnen; |
| ☐ bij elk argument een duidelijke uitwerking (uitleg). |

Controleer: is elke zin duidelijk? Check: wie / wat / waar / wanneer / waarom / hoe?

Controleer: past elk argument echt bij het standpunt? Check: is er een goede verbinding (want / omdat)? Spreek je jezelf niet tegen?

Verbeter je tekst.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Schrijf creatief! Gezond eten kan erg lekker zijn en samen eten kan ontzettend gezellig zijn. Maak met een paar klasgenoten een kookboek(je) waarin je je favoriete gezonde snacks en maaltijden beschrijft: eten waar je je goed van gaat voelen! Beschrijf de recepten of wat je nodig hebt voor deze eetmomenten en vertel het verhaal erachter: het geheime familierecept dat al generaties een succes is, of hoe je vader je altijd deze snack geeft na een sportwedstrijd.